

きれいな首のアーチを

自分で作いましょう！

日野市立図書館ブックリスト

首腰つちふまず「美の三大アーチ」を整えればずっとキレイでいられる！

おうちでできる美容カイロエステティックで肌もボディもランクアップ！

ホリスティックビューティインターナショナル／編著 集英社 2017年

やせにくい、肌あれ、むくみ…。「美の三大アーチ=首・腰・つちふまずのアーチ」の崩れが原因だった！アーチの崩れを調整するエクササイズ、美ボディを目指す部位別エクササイズ、美肌をかなえるトリートメントなどを紹介。カイロプラクティックとエステティックのいいとこどりした「美容カイロ」で崩れたアーチを整えれば、まずは姿勢がよくなり、ゆがみも改善、キレイと元気が手に入る！そのため、自宅で自分でできる美容カイロのハウツー満載！

首を整えると脳が体を治しだす

島崎 広彦／著 アチーブメント出版 2015年

肩こりや頭痛、全身の不調などを根本から改善する姿勢改善法「首押しプログラム」を、実践しやすいよう写真や図を交えてわかりやすく紹介する。1日5分。痛みとしびれが自分でとれる！写真入り図解でさらに実践しやすくなっています。症状別・首押しメカニズム、首押し一問一答なども掲載。

「首の後ろを押す」と病気が治る

神経のつまりを取ると奇跡が起こる！

松久 正／著 マキノ出版 2010年

めまい、膠原病から脊柱管狭窄症、ひざ痛、アトピーにまで効いた一脳からのすべての臓器への指令は、第一頸椎を必ず通って下へと降りていきます。したがって、第一頸椎の神経の流れをよくすれば、その下にあるすべての神経により影響を与えられるのです。それぞれの症状に効いたピンポイント療法を紹介する。

快眠エクササイズ アスリートのパフォーマンスを高める！ ポイントは首にあった！

宮沢 資長／著 ベースボール・マガジン社 2023年

ハードな練習やトレーニングなどで肉体を酷使するアスリート、そしてスマホやパソコンを日常的に使う現代人が知るべき「1日1回の首のリセット法」を紹介する。